IZPP Φ INTERNATIONALE ZEITSCHRIFT FÜR PHILOSOPHIE UND PSYCHOSOMATIK
Erstes offenes E-Journal für fächerübergreifende Theoriebildung in Philosophie und Psychosomatik sowie ihren Grenzgebieten
Herausgeber: Wolfgang Eirund und Joachim Heil
ISSN: 1869-6880

Die Liebe in der Psychotherapie[1]

Peter Osten

Zusammenfassung
Kaum eine andere Empfindung ist von den Wissenschaften mit spitzeren Fingern angefasst worden als ausgerechnet die Liebe. Degradiert als Antrieb zur Fortpflanzung und Brutpflege, als Libido, als Bindungsbedürfnis, zuletzt nur noch als ein Spiel von Transmittern und Hormonen, stellt sie nichts desto trotz von der Geburt bis zum Tod die ursprünglichste aller Motivationen beim Menschen dar. Schon in der Weltwahrnehmung des Kindes steht ein immanentes Verlangen: „Werde ich geliebt – von anderswo her?“ Und während dieses durch den gesamten Lebenszyklus seine Bedeutung behält, kommt im frühen Erwachsenenalter ein zweites, noch wichtigeres hinzu „Kann ich als Erster lieben – vor dem Anderen?“ Diese beiden Fragen des französischen Philosophen *Jean Luc Marion* begleiten uns dabei, wesentliche Skizzen in der Entstehung der Liebensfähigkeit nachzuzeichnen. Dabei wird deutlich, dass die Kernkompetenz der Liebe in der Psychotherapie darin besteht, den Anderen in einer universellen Weise „als Erster lieben zu können“.

Schlüsselwörter
Liebe, Mitgefühl, Phänomenologie, Psychotherapie, Liebesfähigkeit

Summary
Scarcely any other sentiment has been picked up by the sciences with more gingerly fingers than precisely the theme of love. Degraded as an impulse to procreation and brood care, as a libido, as a need to bind, ultimately only as a game of transmitters and hormones, it represents the most primordial of all motivations in human life from birth to death. Already in the child`s perception of world, there is an imminent desire: “Will I be loved – from elsewhere?” And, while this has its significance throughout the life cycle, a second, even more important, is added in the early adult age: “Can I love at first – before the other?” These two questions of the French philosopher Jean Luc Marion accompany us in tracing essential sketches in the genesis of loving ability. It becomes clear that the core competency of love in psychotherapy is “to be the first to love the other” in an universal way.

Keywords
love in psychotherapy, development of loving ability, universal loving ability, compassion

> *„Wir lieben immer zu wenig,*
> *und ständig zu spät“*
> Jan Twardowski (2000)

1 Das unerschöpfliche Phänomen

Je moderner die moderne Welt wird, umso unbeliebter scheinen all jene Dinge zu werden, die das Menschliche, manchmal Allzumenschliche (Nietzsche, 1879), das Unkontrollierbare (Janke, 2002), das Ahnungsweise (Holgrebe, 1996) oder Zufällige (Marquard, 1986b) ins Bewusstsein rufen. Der Liebe geht es dabei ähnlich

wie den Geisteswissenschaften, der moderne Mensch pflegt ein etwas ambivalentes Verhältnis zum Numinosen beider Gegenstände: man glaubt nicht an sie, aber man verlässt sich auf sie – vielleicht auch: weil einem gar nichts anderes übrigbleibt (ibid.).

Ich möchte in dieser kleinen Arbeit die Liebe einerseits dem blanden Konsumdenken (Illouz, 2007), andererseits den Klauen der Verklärung (Noltze, 2013) entreißen und in meinen Erläuterungen einer Liebe das Wort reden, der es an beidem nicht fehlt, weder an Revolutionärem noch an Schlichtheit. Im Kern werde ich mich hierbei auf die Philosophie der Liebe bei dem Phänomenologen Jean-Luc Marion (2013), aber auch auf weitere Quellen der französischen Phänomenologie beziehen.

Jean-Luc Marion sagt: „Die Tatsache, dass ich liebe, lässt sich nicht mehr von mir unterscheiden, und auch ich, wenn ich liebe, will mich nicht von dem unterscheiden, was ich liebe. [...] Folglich werde ich, da man von der Liebe so sprechen muss, wie man lieben muss, *ich* sagen. [...] Und ich werde mich nicht hinter dem Ich von Philosophen verstecken, die es als universal, als unbeteiligten Beobachter oder als transzendentales Subjekt voraussetzen“ (ibid., 22). Diesem Beispiel werde ich folgen und in meinen Darlegungen die Ich-Form allen anderen, vermeintlich objektivierenden Formen vorziehen.

Jede Arbeit über ein derart „unerschöpfliches“ Thema wie die Liebe, erst recht eine solch kurze, kann nur essayistisch verstanden werden. So werde ich meinen Versuch in drei Teile gliedern. Im ersten spreche ich über die Ontologie der Liebe. Hauptbezugspunkt hierbei wird die französische Phänomenologie und Leibphilosophie sein (Marion, 2013; Merlau-Ponty, 1966; Waldenfels, 2000). Im zweiten Teil werde ich mich nur kurz mit psychologischen Betrachtungen zur Entwicklung der Liebesfähigkeit befassen, um dann, in einem dritten, mit Ideen und Impulsen zu einer Praxis der Liebe in der Psychotherapie selbst abzuschließen. Ich beginne mit Teil 1, der Ontologie der Liebe.

2 Ontologie der Liebe

In seinem frühen Roman „Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge“ aus dem Jahre 1928 lässt Rainer Maria Rilke seinen Hauptdarsteller stille Selbstreflexion halten. In seiner Stube, zum Fenster hinausblickend, sinniert er: „Ich sitze hier und bin nichts. Und dennoch, dieses Nichts fängt an zu denken“.

Was lässt Malte Laurids an seinem Sein zweifeln? Wie der verlorene Sohn, hat er, nach dem frühen Tod seiner Eltern, die Heimat Dänemark verlassen, um als Künstler ins verheißungsvolle Paris zu gehen. Dort erlebt er zunächst schmerzhaft Einsamkeit und Entfremdung, die an den Gewissheiten seines Weltbildes rütteln, ihn ins Nachdenken bringen. Natürlich fallen ihm seine Kindheit und Jugend ein, der gestorbene Großvater, alles Vertraute der Heimat, sogar Abelone, eine frühe, platonische Freundschaft: „Wer bin ich“ – scheint er sich zu fragen – „hier, in der Fremde – ohne all jene, die mich liebten?“.

Sollten wir, so wie er, uns verunsichern lassen, an der Festigkeit unserer Identität, unseres Seins zweifeln? Alles scheint doch recht solide: Hier mein Körper, dort die anderen, hier der Berg, dort das Tal, die Erde unter den Füßen, Luft zum Atmen... – kein Grund, solch dumme Fragen zu stellen (Taylor, 2012; Gloy, 2001).

Zu unserem Unglück aber sind wir verwundbar, schon, wenn unser Wille und die Vorstellungen sich nicht durchsetzen lassen, gerät die sichere Welt ins Wanken, noch schlimmer, wenn eine Gefahr uns überrascht, und am schlimmsten, wenn wir alles verlieren. Vor allem die Liebe – und die Geliebten! Und je früher wir sie

entbehren, umso dramatischer. Dann tut sich ein Abgrund der Einsamkeit auf, und aus dem (sicheren) Sein stürzen wir in ein gefühltes Nichts (Janke, 2002).

Über den „unerschöpflichen Gegenstand“ der Liebe zu schreiben, stellt ein Wagnis dar. Mit eben dem Leichtsinn, mit dem ein Liebender sich einlässt, werde ich auf eigenes Risiko und auf eigene Gefahr hin, ohne Garantie auf die Zustimmung meiner Leser, mich nun in dieses Nichts stürzen.

Von der Liebe wissen wir nicht alle dasselbe. Ich werde also in einer sehr persönlichen Form von ihr reden. Damit werde ich erstens unvollkommen sein und zweitens werde ich ihr Unrecht tun, weil ich nicht alles sagen kann, was ihr gebührt. Dann wird sie es mir heimzahlen, indem sie mich meine Unfähigkeit spüren lässt, zur Sprache zu bringen, was sich im Wesentlichen *von alleine* und *ganz ohne Worte* zeigt (Marion, 2013).

Als ich so über meinen Leichtsinn nachdachte, mich auf diesen Versuch einzulassen, fand ich aber, dass das Wagnis, dennoch über die Liebe zu reden, in etwa dem Wagnis der Liebenden entspricht, sich aufeinander und auch auf die Liebe selbst, einzulassen. Also fand ich es wieder gerecht, dass, wer sich anmaßt, über die Liebe zu sprechen, sich zumindest demselben Risiko stellt, wie die Liebenden selbst.

„Von der Liebe wissen wir nicht alle dasselbe, aber wir wissen alle gleich viel“, sagt Jean Luc Marion (2013). Tun Sie also nicht so, als würden Sie von all dem nichts wissen, tun Sie nicht so, als wäre Ihnen das alles schon bekannt, und tun Sie vor allem nicht so, als wüssten Sie von all dem noch wesentlich mehr. Ich werde es Ihnen danken.

Ich werde versuchen, die Liebe als ein einheitliches Phänomen darzustellen. Ich werde sie mit einer einzigen Stimme sprechen lassen, so lange wie möglich, denn um ihrer Kraft willen darf sie nicht zerfallen in ihre vielen Formen (ibid.).

Wir dürfen dem Eros nicht den Vorrang geben vor Philia und Agape (Comte-Sponville, 1998), wir dürfen nicht Gott den Vorrang geben vor dem Menschen (Saramago, 1997), der Liebe zum Kind nicht den Vorrang vor der geschlechtlichen Liebe, der universellen Liebe nicht den Vorrang vor der Liebe zu den Dingen[2].

Wen also muss man konsultieren, wenn man – auf ausgetretenen Pfaden – über die Liebe etwas in Erfahrung bringen will? Die Wissenschaften? Die Philosophie? Die Dichtung? Oder etwa nur die Liebe selbst? Lassen Sie uns diese Formate ein wenig erkunden.

„Um etwas begreifen zu können, muss man es zuvor begehren“ (Marion, 2013, 12). Vor jeder Erkenntnis steht also ein Begehren, das Begehren nämlich, zu wissen (vgl. Bauer, 2012; Scheler, 1955). Und dieses Begehren, dieses Hoffen auf etwas, was man noch nicht besitzt, ist doch schon, von Beginn an, die Liebe selbst. So sind die Wissenschaften angetrieben von einem geradezu erotischen Begehren nach Wissen – allerdings, über die Liebe selbst schweigen sie sich aus. Von den Wissenschaften her muss man bezweifeln, dass sie die Liebe überhaupt noch erfahren, wenn man nicht sogar glauben könnte, dass sie sich fürchten, etwas über sie auszusagen. Mit Recht, denn sie wissen besser als alle anderen, dass sie nicht mehr die Wörter haben, sie zu benennen, nicht die Begriffe, sie zu denken und nicht mehr die Kraft, sie zu würdigen (Marion, 2013).

Die frühe Psychoanalyse wusste noch, dass es beim Menschen um die Liebe geht, aber sie versteckte ihr Wissen hinter dem sexualistisch getönten Begriff der *Libido* und der Behaviorismus kennt überhaupt keinen Begriff der Liebe mehr, wozu auch, Konditionierungsprozesse scheinen ein Geschehen jenseits der Liebe zu sein. Für die Wissenschaften einfacher handhabbar sind Begriffe wie „Bindung", „Belohnung" und „Verstärkung", „Altruismus", „Zirkularität", „Primärbedürfnisse", „Antriebe zur Fortpflanzung und Brutpflege" oder die Liebe als ein Spiel bloß noch von Transmittern und Hormonen. Die Sozialpsychologie spricht noch von einer „positiven oder negativen Kontrollerwartung" – da dürfen wir fragen: was wird denn hier erwartet und was soll denn hier kontrolliert werden?

Doch nicht etwa die Liebe? – Freilich geht es hier um die Liebe, aber sie selbst wird von den Wissenschaften als irrational disqualifiziert, an den Rand des Ungesagten und Verdrängten verschoben, um modernen Menschen die Geschichte des Seins als eine Geschichte der kalkulierbaren Objekte erzählen zu können – und hierin dann nicht weiter behelligt oder beunruhigt zu werden (Janke, 1999).

Aber: könnten wir die Unruhe eines Malte Laurids Brigge besänftigen, indem wir ihm eine schöne, reliable Welt der Objekte präsentierten? Und ihm sagen, „Schau, Du musst nicht an Deinem Sein zweifeln, wir haben alles, was Du bist und denkst, schön säuberlich nachweisen können". Ich glaube nicht, dass er nach einer solchen Antwort suchte.

Und die Philosophie? Obwohl in ihrem eigenen Namen die „Liebe zur Weisheit" steckt, schweigt sie zur Liebe selbst beharrlich. Nur selten wagt jemand sich an das heran, was sie in ihrem Begehren nach Klugheit und Vernunft als *Wahnsinn* klassifiziert. Die Philosophie, sagt Jean-Luc Marion (2013), hat die Erotik der Weisheit vergessen und die Metaphysik strahlt geradezu von erotischer Inkompetenz.

Sehen wir uns als Illustration hierzu die berühmte Definition des *Ego* in René Descartes' „Abhandlungen über die Methode richtig zu denken" von 1637 an. Hier heißt es in aller Deutlichkeit: „Ich bin ein Ding, das denkt, ein Ding, das zweifelt, bejaht, verneint, wenig versteht, vieles nicht weiß, das will, das nicht will, das auch Einbildung und Empfindung hat" (2013, 34, Z. 18–21).

Sehr gut, meint Jean-Luc Marion (2013) – außer, dass durch ein einfaches Weglassen daraus folgt, dass ich mich so nicht mehr als jemanden betrachten kann, der liebt – oder hasst. Übrigens hat Descarte's erster Übersetzer ins Französische, der Herzog von Luynes, sich über diesen Fehler gewundert, und ihn *eigenmächtig*, durch einen entsprechenden Zusatz korrigiert, der da heißt: „ein Ding, das liebt und hasst" (ibid.).

Malte Laurids Brigge aber erlebt sich nicht als ein *Ding*, er steht ganz am Anfang, er staunt und wundert sich, wie dieses *Nichts*, als das er sich erlebt, zu denken beginnt (Rilke, 1928). Von der Nichtigkeit des Seins ist er noch nicht durchängstigt.

Insofern benötigt er keine Tröstungen durch die Vernunft, im Gegenteil, um der *Erfahrung* dieses Nichts willen, erlaubt er der Vernunft sogar, sich zurückzuziehen. Und genau damit steht er am Beginn einer Reise in seine Liebesfähigkeit. – Denn vom Autor, von Rainer Maria Rilke, wissen wir, dass das Hineinwachsen in seine Liebesfähigkeit die Hauptreiseroute seines Lebens war.

Und wie sieht es nun mit der Dichtung aus? – Sehr gut sieht es hier aus! Dass sich das Ahnungsweise und die

Sprache in ein tiefgründiges Verhältnis setzen lassen, wussten Dichter schon vor den Philosophen (Hogrebe, 1996). Die Dichtung kann denken und sagen, was die Wissenschaften und selbst die Philosophie für einen Wahnsinn halten. Daher ist sie die eigentliche Heimat Malte Laurids. Alle Irrationalität, und selbst die größte Destruktivität, kann die Liebe mit ihren Armen umschließen und verstehen –, denn Dichtung und Liebe werten nicht, sie sind *Zustimmung* und *Hingabe*.

„Die Welt ist phänomenologisch nur erfahrbar, insofern sie sich mir gibt und mich zu demjenigen macht, der sich ihr hingibt“, sagt Jean-Luc Marion (2013; vgl. Husserl, 2009). Diese Hingabe hat keinen rationalen, zureichenden Grund mehr, sie *ereignet* sich, weil unser ganzes Sein auf die Welt hin gerichtet, ein „Sein zur Welt hin“ ist – être aux monde“, wie Maurice Merleau-Ponty es 1966 ausgedrückt hat.

Und Marion folgert richtig: „Die *Hingabe*, als meine erste Pflicht drängt sie sich mir auf“. Und das nicht einmal ziel- oder zweckgerichtet, sondern als schlichte, natürliche Lebensbewegung. Und dies, weil jedem klaren Geist evident ist, dass wir den reichsten sinnlichen und seelischen Weltbezug nur als Liebende erfahren (Marion, 2013).

Insofern es also um die Liebe geht, zieht die Vernunft sich zurück, nicht etwa, weil sie die Schwächere wäre, sondern einfach, weil sie merkt, dass sie hier nicht gebraucht wird (Gloy, 2001). Das Begehren, die Hingabe, das Versprechen – die Sinnenlust, die Eifersucht und die Lüge –, all dies entzieht sich einer zureichenden Definition durch die Vernunft.

Aber bedeutet dies, dass die Liebe sich generell in einen Bereich außerhalb jeder Rationalität zurückzieht? – Sicher nicht. Es ist nur so: wenn die kleine Ratio unserer verstandesgemäßen Logik etwas von der großen Rationalität der Liebe erfassen will, muss sie eine mutige Entscheidung treffen.

Sie muss von der sicheren Mole der Empirie losmachen, damit ihre Gewissheiten in Frage stellen, sie muss durch das Hafenbecken hindurch die scheinbar unangreifbaren Leuchttürme von Klugheit (Luckner, 2005) und Vernunft (Gloy, 2001) passieren und aufs offene Meer hinaus segeln, sich auf eine unsichere Reise ohne Wiederkehr einlassen.

Erst hier, auf der offenen See reiner phänomenologischer Erfahrung, würde unser kleiner Verstand aufhören, die klagsame, ewig rückwärts gerichtete Frage des „Warum?“ zu stellen und mutig eine andere Frage neu gebären: nämlich das in die eigene Kraft und in die eigene Zukunft gerichtete „Wozu?“.

Die Liebe, so, wie wir sie hier verstehen wollen, frägt niemals „Warum?“, sondern immer nur „Wozu?“. *Wozu* geschehen die Dinge, die mir widerfahren, was soll ich sehen lernen, welche Herausforderungen stellen sich mir? (vgl. Weinreb, 2006). Erst auf diese Weise fangen wir an, uns vom Leben führen zu lassen und erst so geben wir der Liebe eine Möglichkeit, sich *uns*, aus ihrer eigenen Rationalität heraus, zu erklären.

Machen wir uns also auf die Reise. Sie beginnt damit, dass wir feststellen, dass wir uns weder durch das Sein in uns definieren – das wäre die Reduktion, die die Ontologie vornimmt (vgl. Heidegger,1953; Adorno, 2008) –, noch durch den Verstand, den Logos, das Bewusstsein – das wäre die Reduktion, die die Empirie und die Epistemologie (Detel, 2007) vornehmen – sondern nur durch das, was wir lieben – oder eben hassen.

Ob wir das wollen oder nicht: Unser Geist ist in der Welt zunächst einmal auf all das gerichtet, was uns gefährden könnte, und – wenn dies gesichert ist – auf das, was wir begehren, sagte Arthur Schopenhauer (1819). Zwei Sorten possessiven Zugriffs auf das Sein. Dazwischen aber gibt es die allergrößte Anzahl von Phänomenen, die wir unter diesen beiden Fokussierungen einfach gar nicht beachten.

Zwischen diesen Wogen von *Angezogensein*, *Ablehnung* und *Gleichgültigkeit* kämpft unsere Rationalität ums Überleben und klammert sich tapfer an die auf dem Meer dahintreibenden Bruchstücke von Vernunft (Gloy, 2001) und Moral (Celikates & Gosepath, 2009).

Wie in einem Traum hatte Malte Laurids Brigge sich in seinem früheren Leben eine sichere Mauer um sein Ich gebaut. Sobald diese aber in der Fremde auch nur einen Spalt nachgab, verlor er seine Gewissheiten, und in ihn brechen Instanzen herein, die sich nicht mehr auf ihn allein zurückbrechen lassen.

All die neuen Eindrücke können nicht mehr ohne Bedeutung für ihn bleiben. Die Dinge sprechen zu ihm und so stößt die Radikalität seiner Weltwahrnehmung an den Nerv des „Wozu?“. Dennoch scheint ihn all dies nicht zu erschrecken, er scheint sich auf alles, was damit an Erfahrungen auf ihn zukommen mag, einlassen zu wollen, *vor allem* auf die irrationalen.

Er sucht nicht danach, sich als ein empirisch beglaubigtes Objekt bestätigt zu erfahren. Und er erfährt sich noch nicht einmal als ein *Ego*, das denken kann. Er wundert sich nur, dass dieses *Nichts*, als das er sich denkt, zu *denken beginnt* (Marquard, 1986b).

Dieses Staunen ist offen. Es trägt bereits den Keim eines Bewusstseins in sich, das sich selbst als ein Gegebenes oder Hingegebenes erlebt, das nicht aktiv sucht, sondern sich führen lässt. Das nicht bewertet und die Welt zu erklären versucht, sondern es der Welt überlässt, sich *ihm* zu erklären – „...und dennoch, dieses Nichts fängt an zu denken“. Malte tut nichts, er hat an etwas teil, das über ihn hinausgeht, er erlebt sich selbst als jemand, dem etwas geschieht. Quasi von außen, von anderswoher. Sein Dasein verändert sich von nun an in eines, das seinen Sinn entsprechend der *Ankunft eines Anderswoher* sucht. Er scheint zu denken: „ich bin durch das, was man mir *von anderswoher* will“.

In der Geschichte Rilkes (1928) bleibt Malte, trotz dieses anfänglichen Mutes, in seinen Gedanken schwermütig. Bis zum Ende des Romans hindurch wird er sich eine wichtige Frage nicht stellen können, die ihn aus seiner Gefangenheit befreien könnte. Es ist die Frage, mit der Jean Luc Marion das Sein auf die Liebe reduziert. Es ist die Frage, die uns unser gesamtes Leben lang beschäftigt. Alles, was wir tun oder lassen, tun oder lassen wir nur ihretwegen. Diese Frage lautet: „Werde ich geliebt?“ (Marion, 2013).

Und weil diese Frage sich implizit auf etwas außerhalb unserer selbst bezieht, wir also angewiesen, im frühen Leben sogar vollständig abhängig von ihr sind, muss sie eine Erweiterung erfahren, nämlich „...von anders woher“. Die Frage der *erotischen Reduktion* unsers Seins lautet also: „Werde ich geliebt, von anderswo her?“ (ibid.)[3].

Jean-Luc Marion sagt: „Gut, es gebe das Sein – und sei es nur als ein Seiendes“. Und er sagt: „Gut, es gebe auch das Bewusstsein“. Aber er wirft sowohl den Wissenschaften als auch der Philosophie vor, dass sie ihre Suche nach Weisheit immerzu auf die Suche nach Wahrheit eingeschränkt haben, und die Suche nach

Wahrheit immer auf die Suche nach Gewissheit (ibid.).

Als könnte man das Sein leichter ertragen, wenn man wüsste, dass es *gewiss* sei. Nichts aber wäre schlimmer, als wenn es unserem Ego gelänge, sich seine eigene metaphysische Existenz unter endgültigen Beweis zu bringen. Dies würde die endgültige Abkapselung und Isolation dieses Ichs hinter seine Grenzen bedeuten.

Die Daseinsgewissheit eines liebenden Geistes aber ist viel eher die Bewusstheit stetigen Wandels, eine offene Haltung zum Leben, eher die eines Eingebundenseins in die Welt, eines vertrauens- oder noch besser: *hingebungsvollen* Mitfließens, Sichführen- und Fütternlassens von Leben. Das Gegenteil von Gewissheit also (vgl. Bergson, 2006; Hartmann, 2011).

Weshalb also danach streben? Es sind nicht die Gewissheiten, die uns helfen, unser Sein zu ertragen (Marquard, 1986a, 2000), sondern einzig und allein unter der *ausdrücklichen* Bedingung, geliebt zu werden, können wir es akzeptieren (Marion, 2013). Wie kann das sein? Es kann so sein, weil wir dem Angriff der Nichtigkeit und Erbärmlichkeit unseres Daseins nur mithilfe dieser Liebe oder zumindest mit ihrer Möglichkeit standhalten können.

Werfen wir daher einen unerschrockenen Blick auf diese Erbärmlichkeit, auf die Nichtigkeit unseres Seins. Und: schauen wir hin, in dem sicheren Wissen, dass in ihnen möglicherweise der tiefste, unterste Grund unserer Liebesfähigkeit zu finden ist.

Schon früh nehmen wir uns wahr als abhängig und angewiesen auf die elterliche Pflege und Fürsorge, unendlich viele Dummheiten und Schwächen müssen uns verziehen werden. Wir fallen unseren Eltern zur Last – und wir wissen das. Den Körper erleben wir nicht nur als einen Ort des Wohlgefühls, er ist auch ein Ort des Leidens, des Schreckens und des Schmerzes (Waldenfels, 2000; Böhme, 1985). Wir fürchten uns vor der unberechenbaren Amoralität unseres Unbewussten; sie ist das Urbild des Fremden in uns (Kristeva, 2013). Und weil wir um die Fehlbarkeit unseres Handelns wissen, erleben wir uns als unfähig und voller Schuldgefühle (Ricœur, 1970).

Selbst unsere Zartheit noch nehmen wir als Verwundbarkeit wahr. Und schließlich wird der sichere Tod uns zur letzten aller Demütigungen. So sind das Leiden und der Verdacht der Vergeblichkeit unseres Seins unübersehbar (Osten, 2012).

Was also kann mich gegen den dunklen Angriff der Erbärmlichkeit, der Nichtigkeit absichern? Wie kann ich mein Dasein gegen den schmerzhaften Verdacht der Vergeblichkeit schützen?

Es ist die Unmöglichkeit, darauf eine Antwort zu finden, wegen derer unser Geist ausweicht und eine Lösung „von anderswoher“ sucht. Um das Sein zu ertragen, es zu akzeptieren, alles, was es uns *gibt* und *nimmt*, genügt die empirische Bestätigung meiner selbst nicht. Sie würde nur einen bizarren, hyperbolischen Zweifel in mir hinterlassen. Auch die Bestätigungen meines Denkens durch die Vernunft wären bloß sich selbst widerspiegelnde Leere (Marion, 2013).

Nur ein Sein, das mich *von anderswoher* sieht und als derjenige – oder besser gesagt, als *dasjenige* – erkennt, das ich bin – ein Wesen, das in seiner Größe und Erbärmlichkeit in völliger Gleichheit unter anderen,

ebensolchen, verweilt –, kann mich gegen die Nichtigkeit absichern und mir mein Sein erträglich machen (Buber, 1958). Nur ein anderer als ich selbst kann das bewerkstelligen. Und nur durch den anderen, der dieses „Ja“ trotz allem zu mir spricht, kann auch ich ein „Ja“ zu mir selbst in mir hervorbringen (Lévinas, 1998).

Kommen wir so, mit dieser ersten Frage der erotischen Reduktion, „Werde ich geliebt, von anderswo her?“ zum zweiten Teil meiner Darstellungen und sehen wir uns an, wie und wohin diese Frage sich im Verlauf des Lebens entwickelt.

3 Entwicklung der Liebesfähigkeit

Insofern sich die Welt mir gibt und sie mich zu demjenigen macht, der sich ihr hingeben kann, könnten wir von der gelungenen Entwicklung einer liebenden Hingabefähigkeit sprechen (Husserl, 2009).

Aber zu Beginn des Lebens geben wir uns nicht hin, wir *sind* hingegeben. Weder können wir uns hinbewegen, noch fortbewegen, wir können die ersten eineinhalb Jahre nur andeuten, was wir wollen und brauchen und sind auf Gedeih und Verderb auf die Liebe „von anderswo her“ angewiesen. Mehr als zehn Jahre, bis vor den Beginn der Pubertät, ist die Welt des Kindes zutiefst von dieser ersten Frage durchdrungen. Es ist das Kind, das den dunklen Angriff der Nichtigkeit immer wieder mit der Frage „Werde ich geliebt, von anderswoher?“ abzuwehren versucht (Marion, 2013).

Und freilich ist es die Charakteristik der elterlichen Antwort auf diese Frage, die (auf sozialisativer Ebene) den ersten, tiefsten Wurzelstrang unserer Liebesfähigkeit begründet. Alle Idealisierung und alles kindliche Tun läuft auf ein hoffendes „Ja“ in dieser Frage hinaus.

Sozialpsychologisch orientierte Entwicklungswissenschaftler wussten das bereits seit den 30er Jahren. Zuvorderst der Erfinder des Psychodramas, Jacob Moreno (1934), der den Menschen von Beginn an als ein „Soziales Atom“ gesehen hat. George Herbert Mead (1934), von dem der berühmte Ausspruch „Nur über den anderen kommen wir zu uns Selbst“ stammt, der Psychoanalytiker Sándor Ferenczi (1932/ 1988), dem klar war, dass es „Ohne Sympathie keine Heilung“ gibt – womit er freilich die Liebe meinte (vgl. Scheler, 1923) – und Uri Bronfenbrenner (1981), der erste Empiriker, der die Entwicklung des Menschen konsequent als soziale Interaktion untersucht hat.

Auch in der Philosophie gibt es Protagonisten mit entsprechenden Positionen: Martin Buber (1973): „Zum Ich wird man am Du“, Emmanuel Lévinas (1998): „Einem Menschen begegnen heißt, von einem Rätsel wachgehalten werden“. Jaques Derrida (2012, 2013): „Das Tier schaut uns an und wir stehen nackt vor ihm. Und vielleicht fängt das Denken an genau dieser Stelle an“. Und Marcel Mauss (1990): „Beim Geben gibt man sich selbst, und wenn man *sich* gibt, dann darum, weil man *sich selbst* [...] den anderen schuldet“.

Nun spielt die Unvollkommenheit des Kindes hinsichtlich der Motivation elterlicher Liebe dabei die allergrößte Rolle. Seine Bedürftigkeit, seine Angewiesenheit, die Verwundbarkeit, das Nichtverstehen, seine Fehler, Makel und Schwächen: all dies zeigt sich beim Kind noch vollkommen unverstellt – und erzeugt, jedenfalls bei Wesen mit halbwegs offenem Herzen und Geist einen geradezu unwiderstehlichen Liebreiz.

Da erhalten wir eine erste, aber schon recht präzise Antwort auf die Frage, wofür man eigentlich geliebt wird. Es sind eben nicht Angepasstheit, Leistung und Perfektion. Dies alles kann man bewundern – aber nicht

lieben! Nichts dagegen löst sicherer die Liebe aus, als unsere *Fehlbarkeit*, unsere *Angewiesenheit* und *Verwundbarkeit* (Ricœur, 1970, 1971).

Die Liebe in ihrer ersten Form ist also unter keinen Umständen Resultat oder Lohn unserer Bemühungen. Im Gegenteil, wir ahnen nicht einmal, woher sie kommt und, ja, nicht einmal diejenigen, die sie uns geben, kennen ihren zureichenden Grund. Die Liebe müssen wir uns als „Gabe“ (Mauss, 1990) vorstellen, die „in Erscheinung tritt“ – und zwar gleichermaßen für *alle*, die an ihr teilhaben (Marion, 2013).

Wir alle kennen die Gefühle – und auch die Ausweichmanöver –, die Folge davon sind, wenn diese erste Form der Liebe, aus welchen Gründen auch immer, nicht gelingt. Zu Beginn nur leichte Verunsicherung, dann Selbstwertprobleme, Insuffizienzerleben, und das geht bis zur Selbstverachtung, wenn es dem Kind nicht gelingen sollte, die elterliche Liebe auf sich zu ziehen (Osten, 2009).

Da das Kind weder die *Vernunft* hat, sich sein eigenes Sein zu bestätigen, noch eine *empirische Basis* heranziehen kann, sieht es sich zu Beginn des Lebens – ohne die Liebe „von anderswo her“ – dem Angriff der Nichtigkeit in der Totalität seiner ganzen Leiblichkeit ausgesetzt (Waldenfels, 2000; vgl. Harms, 2016).

Aber auch, wenn das Kind nicht geliebt wird, verlangt es im Vollsinn seines Unbewussten und seines Nicht-Wissens nach einer Liebe „von anderswo her“: Es schreit, protestiert, ruft herbei. Und sofort beruhigt es sich, wenn eine liebevolle Stimme, eine Berührung oder auch nur ein Blickkontakt „von anderswo her“ erfolgen (Heller & LaPierre, 2013). Es ist die Liebe „von anderswo her“, die uns der Nichtigkeit des Daseins entreißt und uns, zumindest vorübergehend, einer *Bestimmung* zuführt, einer *Sinnhaftigkeit*, die deutlich außerhalb unserer selbst liegt.

Obwohl das Selbst- und Weltverstehen des Kindes sich von nun an weiterentwickelt und es auch seine Handlungsmöglichkeiten in Richtung Autonomie weiter ausbaut, ändert sich an dieser Situation erst mit dem Beginn der Pubertät etwas ganz Substanzielles.

Erst hier geraten wir – durch neuronale Reifungsschritte (LeDoux, 2006) – in eine mentale Situation, die uns auch weitausgreifende Bedeutungszusammenhänge erfassen lässt. Zum ersten Mal können wir rückwärts auf unser Leben blicken und erkennen: Diese Eltern, erst haben sie mir das Leben geschenkt und anschließend noch alles, was ich fürs Überleben brauchte. Obwohl ich klein, dumm und abhängig war, voller Unzulänglichkeiten und frech, haben sie mich in meiner Verwundbarkeit geschützt.

Und zu dem Bewusstsein, das man nun über sie hinauswachsen und sie verlassen wird, zeigt sich ein Zweites ganz klar: die schon bis hier hin gegebene Liebe ist zu groß, als dass man sie in irgendeiner Form je wieder zurückgeben können wird. Tiefe *Rührung*, *Dankbarkeit* und *Schuldgefühle* machen sich breit. Diese drei sind schon recht nahe an dem dran, was wir sehr wahrscheinlich auch als Erwachsene in der Liebe erleben werden (Boss, 1965; Wood, Froh & Geraghty, 2010; Buber, 1958; Engel & Ferguson, 1992).

Aber die noch tiefere Regung, die zu einem Quantensprung in Sachen Liebe werden wird, tritt nun aus den Tiefen der Ahnung (Hogrebe, 1996) in unser Bewusstsein: „Wenn all dies wirklich so ist, dann muss es jemanden gegeben haben, der ‚vor mir‘ (quasi trotz allem) ‚als Erster‘ geliebt hat“.

Und obwohl die erste Frage im Leben „Werde ich geliebt, von anderswo her?“ ihre Bedeutung nie verliert, entsteht nun ein zweiter, wesentlich mächtigerer Strang, der in gleicher Weise eine lebenslange Herausforderung darstellen wird. Es ist die Frage: „Kann ich als Erster lieben – vor dem anderen?“

Die Pubertät ist die Zeit, in der wir mit rasender Geschwindigkeit genau diese Kompetenz erproben und wir finden schnell heraus: Die Wahrscheinlichkeit, dass ich „von anderswo her“ geliebt werde, erhöht sich ums Vielfache, wenn es mir gelingt, „als Erster“ zu lieben! Nichts erweist sich für den Anderen als unwiderstehlicher!

Hören wir dazu den jungen Johann Wolfgang von Goethe rufen, aus seinem Gedicht „Willkommen und Abschied“ von 1789:

Du gingst, ich stund und sah zur Erden
Und sah Dir nach mit nassem Blick
Und doch, welch Glück, geliebt zu werden!
Und lieben Götter, welch ein Glück!

Hier also vollziehen wir die kopernikanische Wende in der Entwicklung unserer Liebesfähigkeit. Vom passiven Verlangen, geliebt zu werden zum aktiven Verlangen zu lieben (Fenner, 2003). Und gleichzeitig wird uns bewusst, welche erbärmliche Abhängigkeit es bedeuten würde, wenn wir auf der ersten Hälfte dieser Entwicklung hängen blieben. Damit treten wir ins Erwachsenenalter ein.

Erich Fromm (1956) hat in seinem großen Werk „Die Kunst des Liebens“, das er in schweren Kriegszeiten hier begonnen und in seinem amerikanischen Exil zum Ende gebracht hat, viele gesellschaftliche Aspekte der Liebe herausgestellt, aber auch einen sehr persönlichen und entwicklungspsychologischen: Er meinte, das Kind sagt: „Ich liebe Dich, weil ich Dich brauche“. Aber erst der Erwachsene kann sagen: „Ich brauche Dich, weil ich Dich liebe“. Erich Fromm und Jean-Luc Marion vollziehen also dieselbe Bewegung, in der sie beide für den Erwachsenen die Bedeutung des Liebens vor die des Geliebtwerdens stellen.

Was meint es, als Erster zu lieben? Das Kind lässt sich auf die erotische Reduktion ein, weil es keine Wahl hat. In panischer Angst vor der Nichtigkeit des Seins klammert es sich an das, was ihm Sicherheit gibt oder zumindest den Ausgleich seines Mangels.

Auch als Erwachsene noch kennen wir dieses Motiv: Wir fühlen uns als arme Schlucker, umgeben von unbarmherzigen Wucherern, und hoffen, mit der Gabe der Liebe des Anderen wenigstens nichts zu verlieren. Wir zahlen gerne einen Preis – aber nicht mehr, als wir im Gegenzug dafür bekommen. Auf dieser Stufe der Liebe, sagt Jean-Luc Marion (2013), erwartet das Ich von der Liebe nichts weiter als einen ehrlichen Tausch, einen akzeptablen Kompromiss, eine *ausgehandelte Reziprozität*.

Dieses Suchen nach Sicherheit, unter den Bedingungen quasi „ehrlicher Liebeshändel“, mündet aber schon bald in eine Aporie. Anders als das Kind, nimmt der Erwachsene seine Abhängigkeit von dieser Liebe „von anderswo her“ sehr deutlich wahr.

Dies ruft in ihm zunächst die Forderung nach Autonomie wach: „Kann ich mich selbst, allein auf mich ge-

stellt, nicht ebenso gut lieben?“ – Wir spüren recht schnell, dass wir in dieser Frage mit einem klaren Nein aus dem Ring steigen müssen. Die Forderung nach einer Liebe, in der jeder sich selbst lieben könne, muss scheitern. Jean-Luc Marion (2013) sagt, das Bedürfnis geliebt zu werden, impliziert den primordialen Wunsch, „von anderswoher“ geliebt zu werden.

In Bezug auf die Forderung nach der Selbstliebe sind wir „uns selbst zu nah“, von daherkommend wird dieser Wunsch verunmöglicht. Außerdem bringe er ein gewaltiges Ressentiment zum Vorschein – den Hass auf sich selbst, der darin wurzelt, dass es uns nicht gelingt, auf diesem Weg weitest gehende Autonomie zu erlangen.

Das kleine Ego vermag es schlichtweg nicht, sich dieses „Anderswoher“ selber zuzuschreiben. Und es beginnt, sich selbst zu verachten und zu bestrafen, weil es sich selbst in Sachen Liebe nicht genügend absichern kann (ibid.). Wer in dieser Situation verharrt, kann nicht anders, als den Weg maßloser Bedürftigkeit und Wut zu beschreiten. Denn die Endlichkeit des kleinen Ichs fühlt sich nur dann adäquat gesichert, wenn eine unendliche Liebe ihm diese Sicherheit verleiht.

Der Andere allein hat jetzt die Aufgabe, in seiner Liebe all dies auf sich zu nehmen, was mich sogar an mir selbst abstößt. Und in der furchtbaren Projektion meiner Wut lasse ich nicht zu, dass seine Liebe mich nährt, und so zeige ich ihm, dass seine Liebe nichts wert ist – so wenig wie die meine. Auf diese Weise aber bleibt dieses Ego klein, schwach und abhängig, wie das Kind, und es fühlt dies und es weiß um die Widersprüchlichkeit dessen. Und es muss dieses Wissen verleugnen und es beginnt, sich selbst und den anderen dafür zu hassen.

Dies ist die Hölle der Reziprozität, in der die Liebe wie eine Ware, wie etwas Drittes, zwischen zwei Beteiligten getauscht und gehandelt wird. Das Ego kalkuliert knapp und legt Wert auf strikte Wechselseitigkeit – ich liebe nur eben so viel, wie ich selbst auch geliebt werde (Marion, 2013). Aus Unsicherheit und Wut entsteht Armutsbewusstsein.

Verlassen wir also diese Hölle. Die Liebe, so wie wir sie hier verstehen wollen, kann sich gar nicht an der Reziprozität ausrichten, und zwar aus einem einfachen Grund: Zwischen denen, die sich lieben, gibt es nichts zu tauschen, kein Objekt, und nichts, wofür sich ein gerechter oder ungerechter Preis festsetzen ließe.

Wo, also bitte, ist hier der Ausgang? Nun, er befindet sich natürlich dort, wo wir das Verlangen nach Reziprozität verringern. Das heißt, wir dürfen es nicht zur Voraussetzung machen, dass die Sicherheit der Liebe *zuerst zu uns* kommt. Damit befreien wir die Liebe von dem Joch, dass sie nur dafür da sei, uns zu dienen und fangen an, sie als etwas zu verstehen, was sich grundlos zeigt, jedenfalls ohne zureichende Gründe, die wir alle schon gleich verstehen könnten.

Wenn die Liebe eine „Gabe“ (Marion, 2013; Mauss, 1990) ist, die wir genauso erhalten wie der Geliebte, so müssen wir uns schon in der Rolle des „Liebe Gebenden“ als „Beschenkte“ verstehen. Zu Lieben heißt, sich nicht mehr zu widersetzen, sich also dem Aufkommen der Liebe für den Anderen in mir selbst nicht entgegenzustellen, ihr somit zu gestatten, sich dem Geliebten gegenüber in genau der Weise auszudrücken, wie sie eben in jedem Augenblick spontan in mir entsteht. Allein nur hierin erschöpft sich jedes Armutsbewusstsein.

Die Liebe ist also ein Gegebenes, eine „Gabe“, die ihren Ort nur im *Zwischenraum* hat. Die Beteiligten der

Liebe besitzen sie nicht, sie *haben Teil* an ihr. Die Vorstellung der Reziprozität wird somit zur *Bedingung der Unmöglichkeit* der Liebe (Mauss, 1990).

Die Feststellung oder der bloße Verdacht, dass man mich nicht lieben könnte, verbietet es im Prinzip jedenfalls nicht, selbst, als Erster zu lieben. Aber auch, wenn dies der Fall wäre, wäre es dennoch nicht unmöglich, denjenigen zu lieben, der mich nicht liebt. Wenn ich es so entschieden habe, wird man mich nicht daran hindern können. Sogar, wenn ich gehasst würde, nie wird man mich zwingen können, dass auch ich hasse, wenn ich es nicht will. Die unbezwingbare Souveränität des Liebens erhält ihre Macht daraus, dass sie sich von keiner Art der Reziprozität tangieren lässt (Marion, 2013).

Erst so erhält der Liebende das unvergleichliche Privileg, nicht verlieren zu können, denn selbst eine zurückgewiesene oder unerwiderte Liebe bleibt dennoch ganz und gar eine vollendete! So zu lieben, setzt nicht länger voraus, dass man mich zuerst liebt. Wir müssen also den Verlust nicht fürchten, denn es sind gerade der Verzicht und der Verlust, die das unverkennbare Merkmal dessen bestimmt, der liebt. Je mehr ich mit Verlust liebe, umso mehr liebe ich ganz einfach.

Der einzige Beweis der Liebe besteht doch eben darin, ohne Anspruch auf Gegenleistung und ohne Ausgleich zu lieben, denn die Liebe *vollendet* sich genau in diesem Verlust. Der Liebende gewinnt selbst dann, wenn er verliert. Er macht sich zum „Idioten der erotischen Reduktion“ und er nimmt diese Idiotie als sein höchstes Privileg. Denn sein Tun als Liebender gehört unbestreitbar, ganz unvermischt und ungeteilt, nur ihm allein (ibid.).

Diese Form des Liebens geht in einer maßlosen Weise über das Sein hinaus, weil es in sich keinen Gegensatz und keine Kehrseite kennt. Während das Sein sich unablässig gegenüber dem Nichts abgrenzt und mit ihm ringt, trifft die Liebe nie jemals auf etwas, das ihr fremd bleibt, das ihr anstößig ist, das sie bedroht oder begrenzt. Gerade das Negative und die Nichtigkeit bieten ihr sogar ein bevorzugtes Terrain und lassen sie erst ganz und gar zu ihrer Vollkommenheit gelangen (ibid.).

Erst hier also lösen sich die Aporie und der Hass des Armutsbewusstseins auf und eröffnen einen Zugang zu einer universellen Liebesfähigkeit dem Menschen gegenüber (Petzold, 2011) oder auch zu einer spirituellen Dimension der Liebe, wie wir sie aus der christlichen „Agape“, der von Gott inspirierten, uneigennützigen Liebe kennen (Sedmak, 2013; Pieper, 2014), aus dem buddhistischen „Maîtri“, dem „Großen Mitgefühl“ und der „Karûna, dem „Tätigen Mitgefühl“ (Osten, 2010, 2016).

Wenn wir *in diesem Sinne* zu Liebenden werden, beziehen wir unsere Sicherheit nicht länger aus dem „Anderswoher“ sondern aus einer Verpflichtung, die wir eingegangen sind, der wir uns hingegeben haben, der Verpflichtung nämlich, „als Erste zu lieben“. So stellt die mir von anderswo her zukommende Liebe nicht mehr die notwendige Voraussetzung für meine eigene Entscheidung zu lieben dar. Gleichzeitig aber liebe ich unverzüglich und ohne Frist, weil ich nicht mehr darauf warte, zuerst geliebt zu werden (Marion, 2013).

Wie aber kommt der Liebende dazu, nicht mehr zu warten? Er muss aufhören, für *alle alles* sein zu wollen und muss anfangen, *jemand* für *jemanden* zu sein. Jaques Lacan (2013) sagte: „Lieben ist, zu geben, was man nicht hat“. Der Liebende in Marion’s Sinne handelt so, als ob er sagen würde: „Lieben ist zu geben, was man ist!“ (vgl. Mauss, 1990). Und geliebt zu werden heißt zu nehmen, ohne sich zu widersetzen.

Die Einzigartigkeit einer Liebe zeigt sich erst im Rahmen der Einzigartigkeit einer wechselseitigen Begegnung, der Liebende tritt in Erscheinung, wenn jede Reziprozität außer Kraft gesetzt wurde.

Wenn dies aber geschieht, so können wir erkennen, dass der Liebende ohne zureichenden Grund liebt, keine Händel, keine Ökonomie bestimmen mehr das Geschehen. Für die Liebe ohne Reziprozität gibt es weder Anlass noch Rechtfertigung. Jean-Luc Marion sagt, man erklärt seine Liebe so, wie man einen Krieg erklärt – ohne Grund.

Ein derartiges Abstreiten von Grund und Rechtfertigung hat dennoch nichts mit Unvernunft im trivialen Sinne zu tun. Es handelt sich dabei nicht um das Unvermögen des Liebenden, Gründe zu finden und auch nicht um einen Mangel an Urteilskraft, sondern hier geht es um die Ohnmacht der Vernunft selbst. Der Liebe mangelt es an Vernunft in dem Maße, wie es einem an Luft mangelt, je höher man auf einen Berg steigt. Dabei weist die Liebe die Vernunft nicht zurück, sondern die Vernunft selbst weigert sich, bis dahin zu gehen, wohin der Liebende geht. Wenn es um die Liebe geht, kann sie nichts mehr tun.

An dieser Stelle wird die Vernunft *selbst* zum unzureichenden Grund für die Liebe. Die Vernunft hat der Liebe vorgeworfen, dass sie sich ständig verändert und sich in neuer Form wieder zum Ausdruck bringt, nur, damit sie noch mehr begehren kann. Die Vernunft aber kann etwas nur beurteilen, wenn sie vergleicht. Aber mit der vom Liebenden gemachten Liebeserklärung fallen, angesichts der einzigartigen Faktizität, die sie erzeugt, die ehemaligen Möglichkeiten eines Vergleichs in sich zusammen und verblassen wie Schatten, die vom Licht verschlungen werden.

Denn, was der Liebende sieht, hat nicht mehr den ontologischen Status eines Dinges, sondern den eines *Geliebten*. Mit ihm ruft der Liebende etwas hervor, was überhaupt erst dann in Erscheinung tritt, wenn man es liebt. Der Liebende liebt, um zu sehen, so etwa, wie man bezahlt, um zu sehen.

Die Liebe tritt in Erscheinung. Wir steuern sie nicht. Wir können uns nicht entschließen zu sagen: „So, jetzt liebe ich dies oder das, oder diesen oder jene“. Sie tritt ohne Grund und ohne Ziel in Erscheinung, was aber eben genau nicht heißt, dass es ihr an Sinn und Ziel fehlen würde.

4 Praxis der Liebe in der Psychotherapie

Jean-Luc Marion sagt, wir lieben ohne zureichenden Grund. Vielleicht aber können wir doch einen Urgrund ausmachen, dem die Liebe uranfänglich entwächst. Dazu müssen wir einen Gedanken zulassen, der da behauptet: „Es gibt die Liebe, weil es das Leiden gibt“.

Glück, Erfolg und Reichtum, Leistung und Perfektion, Macht, Geld, Ruhm und Ansehen, all diese Dinge kann man bewundern. Aber man kann sie nicht lieben! Wofür also wird man geliebt? Wir haben diese Frage schon einmal gestreift: Es sind absurderweise all jene Dinge, die wir eher vermeiden wollen, in Verdichtung von allem: Unsere *Fehlbarkeit*, unsere *Angewiesenheit*, die *Verwundbarkeit*.

Die Liebe sucht Innerlichkeit und sie sucht Verbundenheit, sie sucht das Eingeständnis von Schwäche. Sie will sich verschenken, sie will gebraucht und sie will genommen werden. Und dafür benötigt sie zureichenden Grund. Nirgendwo aber bedürfen wir der Liebe durch den Anderen mehr als im Leiden.

Daher kann man sagen: „Es gibt die Liebe, weil es das Leiden gibt.“ Wir dürfen sogar annehmen, dass die Liebe und das Leiden dasselbe Haus bewohnen. Denn, wer die Tür zur Liebe öffnet, öffnet im selben Moment auch die Tür zum Schmerz. Wer den Schmerz zulässt, lässt im selben Moment die Liebe zu. Und die Liebesfähigkeit ist umso tiefer, je mehr sie ganz selbstverständlich auch den Schmerz einschließen kann.

Wir können die Liebe nicht in uns erzeugen. Aber wir können Räume eröffnen, in denen sie sich manifestieren kann! Das Leiden, die Fehlbarkeit, unsere Verwundbarkeit sind solche Räume – wenn auch nicht die einzigen. In der Haltung liebender Psychotherapie verringern wir unser Verlangen nach Reziprozität, wir sehen die Angewiesenheit und hören endlich auf, uns selbst zu verachten, ständig daran zu zweifeln, ob unsere Liebe wertvoll ist und ob sie angenommen werden wird.

Wenn wir von unseren Patienten verletzt werden, denken wir: „Na ja, Beziehungen sind ja dafür da, dass sie belastet werden“, und: „Wut ist doch die verschärfte Form der Nächstenliebe, oder?“ Wir fangen an, die Aggression als Ohnmacht und ihren Ausdruck als ersten Versuch der Selbstöffnung anzusehen. Wir geben Raum und dann werden wir „als Erste“ lieben können.

Der „Erkenntnisgegenstand“ der Psychotherapie ist der lebendige Mensch. Nicht ein Ding, sondern ein *Wesen*, das denken, fühlen, lieben und hassen kann, das verwundbar ist und allen Dingen eine ganz persönliche Bedeutung verleiht. In den letzten Gründen seines Seins ist es nicht mehr auslotbar. Wenn wir dieses Wesen in seiner Grundnatur des Numinosen (Janke, 2002) nicht anerkennen, was nutzen uns dann die Erkenntnisse der „lieblosen Wissenschaften“?

Für Rilke liegt der reichste erkennende Weltbezug in der Epiphanie – also in der Erscheinung – des geliebten Menschen. Dabei ist es nicht der Mensch an sich, der Bezug und Erkenntnis beschert, sondern es ist die Möglichkeit zu lieben – und die Erwiderung dieser Liebe annehmen zu können (vgl. Scheler, 1955).

Liebende Psychotherapie offenbart sich somit als ein „Fenster“ (vgl. Rilke, 2012), durch das hindurch die Wirklichkeit des Patienten nicht als substanziell erscheint, sondern sich als *ein* mögliches Bild seiner Wirklichkeit zeigt. Sie deutet nicht mit dem Finger auf die Dinge. Sie richtet Räume ein, in denen sich Therapeut und Patient auf einer Ebene des Herzens einander zu erkennen geben (Bauer, 2012).

Sie lässt geschehen und sie lässt die Dinge wirken. Ihr genügt die Andeutung, durch die im Patienten etwas in Bewegung geraten kann. Sie zeichnet keine Wege vor. Sie führt den Patienten in einen pfadlosen Raum, wo sich ein eigener Weg findet, ein Weg, den weder Therapeut noch Patient „projektiert“ haben, ein Weg, den der Patient lieben kann, weil er *von selbst* entstanden ist.

Liebende Psychotherapie wurzelt in der Klage und Rührung über die „conditio humana“, in der die Unvollkommenheiten zwischen Sein und Bewusstsein nur durch die Liebe ausgeglichen werden können. Eine Liebe, die zustimmt zu dem, was dieses Leben uns gewährt und *verwehrt*.

Dies ist mehr als eine kognitive Dialektik. Jede Methode, ohne die Liebe zum Menschen in seiner grundlegenden Verfasstheit eingesetzt, verkommt sie zum Lippenbekenntnis therapeutischer Hilfe und zur erneuten Verdinglichung und Entfremdung. Es ist die liebende Bezogenheit des Therapeuten, der diese Dinge zu etwas Wertvollem macht, das Sinn und Gehalt bekommt, weil sich jemand für mich engagiert – und ich das als

leibhaftige Erfahrung in mir vernehmen kann (Petzold, 2011; Yalom, 2002).

„Als Erster lieben" heißt, den Anderen liebenswert erscheinen lassen. Als Liebender sehe ich, was ohne meine Liebe gar nicht in Erscheinung getreten wäre. Wer Erkenntnis als eine solche Erfahrung ansieht – und ansehen will –, kann und muss sogar auf die empirische Reliabilität solcher Erkenntnisse vollkommen verzichten (Scheler, 1955; Hogrebe, 1996). Damit aber gewinnen therapeutische Erkenntnisprozesse Einzigartigkeit und spontanes, momenthaftes Leben zurück.

In der Psychotherapie überbrückt die Liebe damit Sein und Bewusstsein, Wissen und Nicht-Wissen, Sichtbares und Unsichtbares und vereint es allen Widersprüchen zum Trotz zu einer einzigen, großartigen Erfahrung. Liebende Psychotherapie will *nicht in erster Linie* verändern. Sie will, dass Menschen wieder zustimmen lernen, wo ihnen Angst und Selbstunsicherheit diese Zustimmung verwehrten.

Glücklich ist nicht derjenige, dem man sein Unglück entreißt, sondern derjenige, der es meistert. Wer dergestalt seine Kraft und seinen Mut unter Beweis bringen konnte, dem gelingt auch die Zustimmung (Marquard, 2000). Das Leiden wird nicht entsorgt, sondern es wird umschlossen von einer Liebe, die „Ja" sagt – „Ja", trotz allem.

Dies lässt sich am Beispiel der entbehrten Liebe zeigen. Die meisten Menschen denken, alles je Entbehrte sei unwiederbringlich und für immer verloren. Wer aber das zu Entbehrende in der Psychotherapie wieder gesehen und am eigenen Leib gespürt hat, kann ihm zustimmen und es als schmerzhaftes Sehnen im liebenden Herzen wach halten. So wird die Vermeidung in eine „sehende" Orientierung umgewandelt, und so wird schließlich der Verlust zum „unendlichen Besitz" (Fülleborn, 1995).

Denn der Liebende weiß, dass er nichts besitzt, aber er weiß, dass er sich auf alles beziehen kann. Und das genügt ihm, mehr will er nicht. Die Psychotherapie wird so zu einem Schwellenzustand zwischen Anwesendem und Abwesendem, die beide aber in der liebenden Innerlichkeit vereint sind.

Denken wir zuletzt darüber nach, was wir unseren Patienten abverlangen. Wir wollen, dass sie sich uns gegenüber öffnen, sich auf einen Prozess mit einem Menschen einlassen, den sie nicht kennen, sich auf sich selbst einlassen in Aspekten, die ihnen bis dahin fremd und unheimlich waren (Kristeva, 2013, 1989). Erscheint es vor diesem Hintergrund nicht als gerechtfertigt, dass auch wir etwas wagen (Sennet, 2002)?

Wir sollten es wagen, als Erste zu lieben. Das beginnt damit, dass wir innerlich sagen: „Ich bin wie Du. So wie Du sehe ich mich den Angriffen der Nichtigkeit des Seins ausgesetzt und suche nach meinen Lösungen. Wir sitzen auf derselben Ruderbank".

Und es geht noch weiter: „All Deine Unzulänglichkeiten, wegen derer Du zu mir kommst, egal, ob sie mir fremd oder bekannt sind, ich werde sie lieben, wie die Fehler meiner eigenen Kinder". „Meine Liebe wird Dir dabei nicht nur über den Kopf streicheln, sie wird Dich trösten und halten, Dich aber auch fordern und konfrontieren, mitunter sogar zornvolle Qualität besitzen".

„Ich wünsche mir, dass Du lieben lernst und glücklich wirst, und ich werde nicht neidisch sein, wenn Du in dem Maß Deines Glückes und Deiner Liebesfähigkeit über mich hinauswachsen wirst". „Ich strecke meine

Arme in Deine Dunkelheit aus, um Dich in ein Sein zurückzuholen, aus dem Du mit Recht geflohen bist, aus Angst, aus Schmerz oder aus der Erfahrung, von eben diesem Sein zurückgewiesen worden zu sein“. „Ich kann das jetzt tun, weil ich vorübergehend das Glück habe, auf der lichten Seite zu stehen“. „Und vor allem werde ich ohne Garantie auf Reziprozität lieben“ (Steinfath, 2001).

Wenn ich als Psychotherapeut in dieser universellen Weise liebe, stelle ich mich sichtbar für alle auf den Prüfstand, nur ich alleine, denn ich liebe nicht „in Vertretung von“. Die Tatsache, dass ich liebe, lässt sich nicht mehr von mir selbst unterscheiden.

Für die Liebe kann man nichts tun, man bekommt sie geschenkt oder man muss auf sie verzichten, dazwischen gibt es nichts. Oder willst Du die Liebe als Resultat Deiner Bemühungen erleben? Als ein Linsengericht[4] für Deine Anpassungsversuche, Deine Leistungen, Deine Perfektion?

Ich hoffe nicht! Und derweil Du wartest, könntest Du anfangen, als Erster zu lieben und anderen zu schenken, wonach Dich selbst im tiefsten Innersten verlangt. Das ist immer eine gute Alternative! Es wird Dich stärken! Ergreife den Mut, alles zu geben und alles zu nehmen! Denn, wenn in einer liebenden Begegnung alles gegeben wird und alles genommen wurde, ist am Ende nicht mehr klar, wer der Gebende und wer der Nehmende war (Mauss, 1990). Dies ist das Wagnis Liebender Psychotherapie.

Kehren wir zum Schluss noch einmal zu Malte Laurids Brigge zurück. Am Ende seiner Aufzeichnungen nämlich klärt er uns darüber auf, weshalb er die erste Frage der erotischen Reduktion – „Werde ich geliebt, von anderswoher“ – nicht sprechen kann. Bildhaft interpretiert er hierzu die biblische Geschichte vom „verlorenen Sohn“ auf eigene Weise.

Dieser Sohn, sagt er, verlässt das Haus des Vaters, weil ihn die fürsorgliche Liebe der Eltern zu ersticken droht, weil sie ihm in subtiler Strenge eine Lebenslinie vorzeichnet, der er nicht mehr ausweichen zu können glaubt. Dieser Sohn wurde also schon geliebt, er wurde, eigenem Empfinden nach, *zu viel* geliebt, und nun will er nicht mehr geliebt werden, vielmehr zieht er jetzt in die Fremde, um *selbst das Lieben zu lernen*!

Niemand mag es wundern, dass er auf seiner Reise zum selben Ergebnis kommt wie Johann Wolfgang von Goethe, wie Jean-Luc Marion, wie Erich Fromm, wie Marcel Mauss und viele andere, die sich als lebendige Menschen in die Phänomenologie der Liebe eingelassen haben: „Geliebt sein, heißt aufbrennen“, sagt er. „Lieben ist: Aufleuchten mit unerschöpflichem Öle. Geliebt werden ist vergehen, Lieben ist dauern“ (Rilke, 1928, 290).

Literaturverzeichnis

Adorno, Th.W. (2008): *Ontologie und Dialektik*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Barthes, R. (1988): *Fragmente einer Sprache der Liebe*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Bataille, G. (1994): *Die Erotik*. Berlin: Matthes & Seitz.
Bauer, K. (2012): *Einander zu erkennen geben. Das Selbst zwischen Erkenntnis und Gabe*. Freiburg i.Br.: Alber.
Bergson, H. (2006): *Schöpferische Entwicklung*. Chestnut Hill (MA): adamant [reprint der Originalausgabe von 1921 des Diederich Verlages, Jena].

Böhme, G. (1985): *Anthropologie in pragmatischer Hinsicht*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Boss, M. (1965): *Lebensangst, Schuldgefühle und psychotherapeutische Befreiung*. Bern: Huber.
Bronfenbrenner, U. (1981): *Die Ökologie der menschlichen Entwicklung*. Frankfurt a.M.: Fischer.
Buber, M. (1958): *Schuld und Schuldgefühle*. Heidelberg: Lambert Schneider.
Buber, M. (1973): *Das dialogische Prinzip*. Heidelberg: Lambert Schneider.
Buchholz, K. (2007): *Liebe. Ein philosophisches Lesebuch*. München: Goldmann.
Celikates, R., Gosepath, St. (2009): *Philosophie der Moral. Texte von der Antike bis zur Gegenwart*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Comte-Sponville, A. (1998): *Ermutigung zum unzeitgemäßen Leben*. Reinbek: rowohlt.
Derrida, J. (2012): *Erfindung des Anderen I*. Wien: passagen.
Derrida, J. (2013): *Erfindung des Anderen II*. Wien: passagen.
Descartes, R. (2013): *Bericht über die Methode [richtig zu denken und Wahrheit in den Wissenschaften zu suchen]*. Stuttgart: reclam [Erstausgabe 1637].
Detel, W. (2007): *Erkenntnis und Wissenschaftstheorie*. Stuttgart: reclam.
Engel, L, Ferguson, T. (1992): *Unbewusste Schuldgefühle*. Zürich: Kreuz.
Fenner, D. (2003): *Glück. Grundriss einer integrativen Lebenswissenschaft*. Freiburg i.Br.: Alber.
Ferenczi, S. (1988): *Ohne Sympathie keine Heilung. Das klinische Tagebuch von 1932*. Frankfurt a.M.: fischer.
Foucault, M. (1989): *Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit,* Bd. II. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Frankfurt, H.G. (2014): *Gründe der Liebe*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Fromm, E. (1956): *The Art of Loving*. New York: Ruth Nanda Anshen [dt.: *Die Kunst des Liebens*. Berlin: Ullstein, 2005].
Fülleborn, U. (1995): *Besitzen als besäße man nicht. Besitzdenken und seine Alternativen in der Literatur.* Leipzig: Insel.
Gloy, K. (2001): *Vernunft und das Andere der Vernunft*. Freiburg i.Br.: Alber.
Goethe, J.W.v. (2014): *Sämtliche Gedichte*. Frankfurt a.M.: Insel.
Hähnel, M., Schlitte, A., Torkler, R. (2015): *Was ist Liebe? Philosophische Texte von der Antike bis zur Gegenwart*. Stuttgart: reclam.
Harms, Th. (2016): *Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern. Grundlagen und Praxis*. Göttingen: Psychosozial Verlag.
Hartmann, M. (2011): *Die Praxis des Vertrauens*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Heidegger, M. (1953): *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer [7. Auflage, Nachdruck von 2006].
Heller, L., Lapierre, A. (2013): *Entwicklungstrauma heilen*. München: Kösel.
Hogrebe, W. (1996): *Ahnung und Erkenntnis. Brouillon zu einer Theorie des natürlichen Erkennens*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Husserl, E. (2009): *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie*. Hamburg: F. Meiner.
Illouz, E. (2007): *Der Konsum der Romantik. Liebe und die kulturellen Widersprüche des Kapitalismus*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Janke, W. (1999): *Kritik der präzisierten Welt*. Freiburg i.Br.: Alber.
Janke, W. (2002): *Das Glück der Sterblichen. Eu-dämonie und Ethos, Liebe und Tod*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
Jourard, S.M. (1971): *The Transparent Self*. New York: Van Nostanrd.
Kristeva, J. (1989) *Geschichten von der Liebe*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Kristeva, J. (2013) *Fremde sind wir uns selbst*. Frankfurt a.M.: edition suhrkamp.

Lacan, J. (2013): *Meine Lehre*. Wien: Turia + Kant.
LeDoux, J. (2006): *Das Netz der Persönlichkeit. Wie unser Selbst entsteht*. München: dtv.
Lévinas, E. (1998): *Die Spur des Anderen. Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie*. Freiburg i.Br.: Alber.
Lewis, C.L. (1986): *Was man Liebe nennt. Zuneigung, Freundschaft, Eros, Agape*. Gießen: Brunnen.
Luckner, A. (2005): *Klugheit*. Berlin: DeGruyter.
Luhmann, M. (1994): *Liebe als Passion*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Marion, J.-L. (2013): *Das Erotische*. Ein Phänomen. Freiburg i.Br.: Alber.
Marquard, O. (1986a): *Abschied vom Prinzipiellen*. Stuttgart: reclam.
Marquard, O. (1986b): *Apologie des Zufälligen*. Stuttgart: reclam.
Marquard, O. (2000): *Philosophie des Stattdessen*. Stuttgart: reclam.
Mauss, M. (1990): *Die Gabe. Form und Funktion des Austauschs in archaischen Gesellschaften*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Mead, G.H. (1934): *Mind, Self, and Society,* Chicago: Chicago UP. [dt.: *Geist, Identität und Gesellschaft aus der Sicht des Sozialbehaviorismus*. Frankfurt a.M.: suhrkamp, 1973].
Merleau-Ponty, M. (1966): *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: DeGruyter
Merleau-Ponty, M. (1984): *Das Auge und der Geist*. Hamburg: Felix Meiner.
Moreno, J.L. (1934): *Who shall survive? A new approach to the problem of human interrelations*. Washington: Nervous and Mental Disease Publishers [dt.: *Die Grundlagen der Soziometrie. Wege zur Neuordnung der Gesellschaft*. Wiesbaden: VS, 2014].
Nietzsche, F. (1879): *Menschliches, Allzumesch-liches. Ein Buch für freie Geister.* Chemnitz: Schmeitzner.
Noltze, H. (2013): *Liebestod. Wagner, Verdi, Wir.* Hamburg: Hoffmann & Campe.
Nussbaum, M.C. (2002): *Konstruktionen der Liebe, des Begehrens und der Fürsorge. Drei philosophische Aufsätze*. Stuttgart: reclam.
Ortega y Gasset, J. (2012): *Über die Liebe*. München: DVA.
Osten, P. (2009): *Evolution, Familie und Persönlichkeitsentwicklung*. Wien: Krammer.
Osten, P. (2010): *Der Therapeut als „mitfühlender Freund“? Eine Bewusstseinsethik für die helfende Beziehung*. Caritas Publikationen: file:///C:/Dokumente%20und%20Einstellungen/Administrator/Eigene%20Dateien/Downloads/Vortrag_Osten.pdf
Osten, P. (2012): *Shantideva. Der Eintritt in den Weg des Erwachens*. Münster: Monsenstein & Vannerdat [1500 Jahre alte buddhistische kanonische Schrift mit Kommentaren, 3. Aufl. 2016].
Petzold, H.G., Sieper, J. (2011): *Menschenliebe heilt. Altruismus und Engagement. Potentialorientierte Psychotherapie*. Wien: Krammer.
Pieper, J. (2014): *Über die Liebe*. München: Kösel.
Precht, R.D. (2010): *Liebe. Ein unordentliches Gefühl*. München: Goldmann.
Ricœur, P. (1970): *Fehlbarkeit des Menschen. Phänomenologie der Schuld,* Bd. I. Freiburg i.Br.: Alber.
Ricœur, P. (1971): *Symbolik des Bösen. Phänomenologie der Schuld, II*. Freiburg i.Br.: Alber.
Ricœur, P. (2006): *Wege der Anerkennung. Erkennen, Wiedererkennen, Anerkannt sein*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Rilke, R.M. (1928): *Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge*. Leipzig: Insel.
Rilke, R.M. (2012): *Rosen – Les roses. Die französischen Gedichte*. Cadolzburg: ars vivendi.
Saramago, J. (1997): *Das Evangelium nach Jesus Christus*. Roman. Reinbek: rowohlt.
Scheler, M. (1923): *Wesen und Formen der Sympathie*. Bonn: Friedrich Cohen.
Scheler, M. (1955): *Liebe und Erkenntnis*. Bonn: Lehnen.

Schmitz, H. (2007): *Die Liebe*. Bonn: Bouvier.
Schopenhauer, A. (1819): *Die Welt als Wille und Vorstellung*. Leipzig: Bibliographisches Institut F.A. Brockhaus.
Sedmak, C. (2013): *Innerlichkeit und Kraft. Studie über epistemische Resilienz*. Freiburg i.Br.: Herder.
Sennet, R. (2002): *Respekt im Zeitalter der Ungleichheit*. Berlin: Berlin Verlag.
Steinfath, H. (2001): *Orientierung am Guten*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Taylor, Ch. (2012): *Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Thomä, D. (2000): *Analytische Philosophie der Liebe*. Paderborn: Mentis.
Twardowski, J. (2000): *Gott fleht um Liebe* (Polnisch-Deutsche Ausgabe). Kraków: Wyda-wnictwo Literackie [Zitat aus dem Gedicht *„Beeilen wir uns“*, S. 123].
Waldenfels, B. (2000): *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*. Frankfurt a.M.: suhrkamp.
Weinreb, F. (2006): *Die Freuden Hiobs. Eine Deutung des Buches Hiob nach jüdischer Überlieferung*. Zürich: Verlag der Friedrich Weinreb Stitung.
Wood, A.M., Froh, J.J., Geraghty, A.W.A. (2010): *Gartitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration*. Clin.Psy.Rev., 30, 819-829.
Yalom, I.D. (2002): *Der Panama-Hut. Oder: Was einen guten Therapeuten ausmacht*. München: btb.

(Endnotes)

1 Hauptvortrag an den Gestalttagen der ÖAGG-IG von 21.–22-Januar 2017 zum Thema „Lieben ist alles“ in Salzburg, Österreich [leicht erweiterte Fassung mit vollständigen Literaturangaben].

2 Über den „unerschöpflichen Gegenstand“ der Liebe sind einige, wenngleich, der Bedeutung des Themas nach, nicht allzu viele, interessante Arbeiten verfasst worden, auf die ich hier nur implizit eingehen kann. Die meisten sind im Text zitiert. Der Vollständigkeit halber sollen jene nicht zitierten hier nur genannt werden: Barthes, 1988; Buchholz, 2007; Foucault, 1989; Frankfurt, 2014; Hähnel et al., 2015; Lewis, 1986; Luhmann, 1994; Nussbaum, 2002; Ortega y Gasset, 2012; Pieper, 2014; Precht, 2010; Schmitz, 2007; Thomä, 2000.

3 Anders als George Bataille (1994), der im Zusammenhang mit der Liebe von „Der Erotik“ spricht, verwendet Jean-Luc Marion die substantivierte Form „Das Erotische“. Damit aber wird bei Marion die Liebe nicht auf die Erotik reduziert, sondern in den Begriff der Liebe wird nur das Erotische unbedingt von Beginn an miteingeschlossen.

4 Das „Linsengericht“ stellt eine Anspielung auf die biblische Geschichte der Zwillinge Esau und Jakob dar, in der Jakob, der # Zweitgeborene, Esau das Erstgeburtsrecht für ein Linsengericht „abkauft“ (Genesis, 25).

Zum Autor

Peter Osten
Praxis für Integrative Psychotherapie
Winthirstraße 21
80639 München
Kontakt: mail@PeterOsten.de